

# ¿Sufre de Depresión Posparto?



## ¿Qué es Depresión Posparto?

- La depresión posparto es una enfermedad que afecta a las mujeres después del nacimiento de su hijo. Es muy común y ocurre en el 15% de los casos, o en una de cada ocho mujeres.
- Es común para las nuevas madres estar emocionalmente susceptibles después del nacimiento de su bebé. Esto es normal pero desaparece después de unos días.
- Pero si se siente abrumada, triste, enojada o tiene ansiedad y estos sentimientos no desaparecen, sino que empeoran y llevan ya varias semanas, es muy probable que tenga depresión posparto.
- Estos síntomas pueden durar por muchos meses o incluso años si no recibe ayuda de un médico.

## ¿Cuáles Son los Síntomas de la Depresión Posparto?

- Siente tristeza o enojo sin razón aparente.
- Tiene sentimientos de incapacidad y la inhabilidad de hacerles frente.
- No muestra interés en las cosas que normalmente le gusta hacer.
- No puede dormir, aún durante el tiempo en que el bebé está dormido.
- Se siente fatigada y sin energía.
- No puede concentrarse en lo que está haciendo.
- Se le dificulta tomar decisiones, incluso las más sencillas.
- Se siente culpable y no se valora.
- Se siente agitada e irritable.

## **¿Quiénes Están en Riesgo de Padecer Depresión Posparto?**

- Las de mayor riesgo son las mujeres que han sufrido depresión o ansiedad en alguna etapa previa en sus vidas o aquéllas que ya han tenido depresión posparto alguna vez.
- Las mujeres con poca o ninguna ayuda en el hogar para cuidar a su bebé y a sus otros niños, tales como madres solteras y mujeres a las que sus parejas no las apoyan.
- Las mujeres que pasan por algún cambio grande en su vida al mismo tiempo que el nacimiento de su bebé, tal como una mudanza, fallecimiento de un familiar o un trabajo nuevo.

## **¿Cómo se Trata la Depresión Posparto?**

La depresión posparto es una enfermedad que se puede tratar de muchas diferentes maneras. Su médico puede platicar con usted acerca de cuál es el mejor tratamiento para usted. A continuación se mencionan algunos de los posibles tipos de tratamientos.

- Acudir a un terapeuta es muy efectivo. Sería recomendable que el padre del bebé también asista a las sesiones.
- Muchas veces es necesario tomar medicina para mejorar los síntomas. Los medicamentos antidepresivos son muy efectivos y generalmente tienen pocos efectos negativos. Si usted está amamantando, su médico puede decirle qué medicamentos no dañan al bebé.
- También ayuda el hablar con otras mujeres que han sufrido o están sufriendo depresión posparto.

## **¿A Dónde Puedo Ir Para Recibir Ayuda y Apoyo?**

Además de hablar con su médico, hay muchos grupos y organizaciones que pueden contestar sus preguntas y darle apoyo adicional.

- National Women's Health Information Center (1-800-994-9662)  
[www.4woman.gov](http://www.4woman.gov)